REPORTE CELULITIS NUNCA MÁS

LA CURA NATURAL

Mercedes Vila

Reporte

CELULITIS NUNCA MÁS

Descargo de Responsabilidad

Tabla de Contenidos

La Celulitis:
El Karma de Todas Las Mujeres



La celulitis afecta, en mayor o menor grado, a más del 90% de las mujeres después de la pubertad. Podemos encontrar distintos grados de celulitis, siendo la más común de ellas la celulitis esclerótica, también conocida como piel de naranja.

Se utiliza el término "celulitis" para describir los depósitos de grasa atrapados debajo de la piel que causan los hoyuelos de las caderas, los muslos, las nalgas y el abdomen. Esta condición afecta casi exclusivamente a las mujeres ya que raramente se presenta en los hombres.

A diferencia de lo que cree mucha gente, la celulitis no guarda relación alguna con la obesidad. La misma es encontrada tanto en personas con sobrepeso como en personas delgadas.

En el mercado se ofrecen diversas maneras de combatir la celulitis y en la mayoría de los casos, estos métodos no funcionan. Tanto cremas, masajes o cualquier otro tipo de terapia de eliminación de celulitis no brindan resultados satisfactorios.

Hay distintos factores que causan la celulitis. Uno de los más importantes es el factor hormonal. Los cambios hormonales provocados en la pubertad, en el embarazo, la menopausia o cuando se comienzan a consumir pastillas anticonceptivas. Las hormonas regulan los cambios en el flujo de sangre, drenaje linfático, grasa y tejido conectivo que provocan la formación de la celulitis.

La falta de ejercicio es una causa muy importante también. El sedentarismo no sólo provoca la aparición de la celulitis sino que empeora su aspecto con el tiempo.

Si bien la celulitis afecta a las mujeres delgadas también, el aumento de peso, una dieta inadecuada y el consumo insuficiente de agua también provocan este indeseado aspecto de la piel.

A medida que la persona envejece, va perdiendo la densidad y tonalidad del tejido conectivo, que hace que la celulitis sea más visible y flácida.

Sabiendo qué es lo que provoca la celulitis, te daré algunos pequeños consejos para que evites su aparición, la disminuyas o evites que esta empeore.

Trata de seguir una dieta equilibrada, sin mayores excesos y con un consumo abundante de agua. Se recomienda beber 3 litros de agua por día como mínimo. El agua mejora la elasticidad de la piel y hará que se vea más tensa y con un aspecto más joven.

Seguir una rutina de ejercitación es muy recomendable para que puedas deshacerte de tu celulitis. Si no eres una persona muy atlética, puedes comenzar con caminatas diarias de no menos de 20 minutos. A medida que vayas progresando, deberías ir aumentando la duración de las caminatas, y aumentando su intensidad.

Una vez que ya hayas entrado en el “ritmo de la ejercitación”, te recomiendo que comiences a hacer ejercicios de resistencia y ejercicios cardiovasculares.

Eso te ayudará a quemar grasas, a tonificar tus músculos, y a reducir la celulitis de tu cuerpo.

Las Mentiras Del Mercado



Casi todas las mujeres sufren este el problema. Éste parecería ser un negocio más que interesante para cualquiera ¿verdad? Es por ello que encontrarás innumerables tratamientos que supuestamente solucionarán tu karma, pero en realidad esto jamás sucederá.

En la celulitis, no hay "toxinas", no hay problemas de circulación ni hay exceso de agua almacenada.

La celulitis es exactamente igual que cualquier otra grasa en tu cuerpo, solo que tiene un aspecto diferente debido a que la piel en las zonas de las nalgas y las piernas es más fina. El aspecto irregular se debe a que la grasa blanda se amontona a través del tejido conectivo debajo de la piel.

Los productos que más se comercializan, son todo tipo de cremas anticelulitis. La razón por la cual estas cremas no funcionan es porque lo único que hacen es causar inflamación en la piel, que temporalmente aprieta la zona y hace que la apariencia de requesón sea menos notable por un corto tiempo. Funciona como una especie de maquillaje.

Al lograr pequeños resultados temporales, hace que una dependa constantemente de estos productos para poder verse bien. Esto no sólo implica realizarse constantes aplicaciones sino que requiere grandes inversiones de dinero. Cuando dejas de comprar estas cremas, simplemente vuelves al punto de partida.

Si los resultados no son permanentes y se necesita una gran cantidad de dinero para adquirir estos productos, yo no los tendría como una solución viable para mis problemas. Por otro lado, buscaría alguna solución que sea permanente y en la cual no necesite realizar una gran inversión de dinero.

Te recomiendo que no te dejes llevar por la tentación de productos de acción rápida ya que estos nunca funcionan. Es preferible invertir un poco más de tiempo (no de dinero!) y conseguir resultados permanentes.

Es por ello que por el momento, las soluciones más efectivas son aquellas que trabajan sobre las causas de sus problemas y no sobre los efectos.

No busques “maquillar” tu piel de naranja. Trabaja sobre ella con ejercitación y una buena dieta y verás que a las pocas semanas tus piernas se verán muchos más saludables y con un menor grado de celulitis.

De esta manera los resultados que obtengas se mantendrán en el tiempo y sentirás que estás haciendo una mejor inversión tanto de tu tiempo como de tu dinero.

¿Por Qué Aparece La Celulitis?

Si uno decide buscar los factores que causan la celulitis, podrá encontrar muchas diferentes razones. Los sitios web suelen dar mala información con respecto a esto, argumentando como causas válidas la mala circulación, la retención de líquido, tipos de grasas especiales, etc. cuando realmente no es así.



No existe una causa única de la celulitis. Su aparición puede estar relacionada a diferentes factores.

La celulitis es igual a cualquier otro tipo de grasa, no tiene ninguna característica especial, no es causada por la retención de líquidos ni la mala circulación. Pruebas científicas han comprobado que no es más que grasa común y corriente que sobresale del tejido conectivo que se encuentra por debajo de la piel, y esa es la razón por la cual se ve como una cascara de naranja.

Las mujeres tienen celulitis debido a que la mayor parte de la grasa se almacena en la parte inferior del cuerpo, en donde la piel es más fina. Los hombres por su parte, almacenan la mayoría de la grasa en la parte del abdomen, zona en donde la piel es más gruesa.

Los cambios hormonales resultan ser uno de los factores importantes que influyen en la aparición de celulitis. Estos se pueden dar en la etapa de embarazo o por el consumo de pastillas anticonceptivas. ¿Por qué ocurre esto? Los cambios hormonales pueden lograr que el tejido de la piel se rompa y de esta forma los excesos de grasa se acumulan en estos sectores.

Podemos identificar las siguientes causas principales de la celulitis:

- Genética
- Hormonas
- Mala alimentación
- Falta de ejercicio

Estos no son los únicos factores, pero sí los más frecuentes y los más importantes. Al mismo tiempo, existe una correlación entre todos ellos.

Para poder solucionar tu celulitis, deberás cambiar algunos malos hábitos al igual que tu alimentación. Comiendo de la manera correcta y acompañando tu dieta con la ejercitación adecuada, lograrás que tu cuerpo se tonifique y reducirás tu celulitis para siempre!

¿Se Puede Eliminar La Celulitis?



Por razones obvias, todas las mujeres quieren reducir su celulitis Además del aspecto poco atractivo, la celulitis afecta notablemente la seguridad y la auto-estima de las mujeres.

Casi todas las mujeres sufren, han sufrido o sufrirán la ***"piel de naranja"*** en algún momento de sus vidas. La búsqueda de una solución para este problema ha estado en la mente de las mujeres desde siempre.

Para satisfacer esta búsqueda, varios productos y tópicos han sido desarrollados. Por desgracia, todos estos productos son una mentira, ya que no reducen verdaderamente su celulitis, sino que brindan una solución temporaria, inflamando la piel y escondiendo la celulitis por un tiempo determinado. Estas soluciones parciales, nos hacen convertirnos en esclavas de estos productos, obligándonos a consumirlos de por vida. Este tipo de productos están siendo sancionados por vender utilizando premisas falsas.

Más allá de lo que los sitios webs o fuentes de información puedan llegar a decir, la celulitis no es un tipo de grasa diferente, ni es causada por mala circulación o retención de líquidos. La celulitis no es más que grasa común que sobresale de los tejidos, y es por eso que tiene ese aspecto de "pozos".

¿Si todos los productos no funcionan? ¡¿ Cómo elimino mi celulitis?! Pues bien, para poder reducir tu celulitis, es muy importante tratar los factores que la causan. Como hemos dicho anteriormente, la principal causa son los desequilibrios hormonales, que rompen las fibras de colágeno de la piel y logran aumentar el almacenamiento de grasa en el cuerpo.

Para poder controlarlos, deberás realizar ciertos cambios en tu vida cotidiana y dieta diaria. Es simple, si llevas una dieta adecuada y la combinas con el tipo de ejercicio necesario, tu celulitis desaparecerá. El tipo de ejercicio que debes realizar es cardiovascular de baja revolución, combinado con ejercicios de resistencia. Si logras incluir estas actividades a tu vida cotidiana, en conjunto con una dieta saludable, podrás controlar tus cambios hormonales.

La Cura De La Celulitis

Desde que se conoce la celulitis, las mujeres han estado esperando que aparezca una solución definitiva para poder deshacerse de ella.

Más del 90% de las mujeres tienen celulitis y es un aspecto que preocupa a cada una de ellas. Las soluciones que ofrece el mercado no conforman ya que implican grandes inversiones de dinero y resultados nada permanentes.

Las cremas, los masajes u otros tratamientos alternativos simplemente no funcionan. La celulitis es grasa acumulada en una zona específica del cuerpo.

Generalmente se ubica en la zona de las piernas, de los glúteos y del abdomen. Su aspecto irregular presenta como hoyuelos que se producen porque la piel en estas zonas afectadas es más fina.

Todos estos tratamientos descritos anteriormente trabajan sobre los síntomas de la celulitis y es por eso que los resultados no se mantienen en el tiempo.

Para poder lograr una eliminación total de la celulitis, se debe trabajar sobre las causas de este problema.

Dentro de las causas de la celulitis, podemos encontrar la falta de ejercicio, tener una dieta inadecuada, el desequilibrio hormonal, o el simple paso del tiempo.

Para poder trabajar todas estas causas es necesario realizar algunos cambios en nuestra dieta y en nuestra actividad física.



Comer alimentos saludables y evitar los excesos debe ser parte de nuestro régimen diario. Esto acompañado del consumo de mucha cantidad de agua logrará beneficiar el aspecto de nuestra celulitis.

Para poder obtener los mejores resultados, deberíamos seguir una rutina de ejercicios físicos. Estos deben estar acordes a nuestra edad y nuestras capacidades físicas. Se deberá ir aumentando la intensidad de los ejercicios a medida que vayamos mejorando nuestro desempeño. Así podremos maximizar los resultados para poder eliminar nuestra celulitis.

No te dejes engañar por la publicidad de las cremas “milagrosas”. Estas no harán nada por ti, más que sacarte tu dinero. Los resultados que obtendrás serán temporarios.

Debes invertir tiempo y esfuerzo en tu cuerpo. No caigas en las falsas promesas de los productos contra la celulitis.

El Camino Hacia La Reducción De La Celulitis



Si de reducir la celulitis se trata, encontrarás muchas opiniones y consejos diversos de personas que muchas veces no saben de lo que están hablando.

Es muy importante que no te dejes engañar y que puedas identificar quienes son aquellos que tienen noción de lo que hablan y quienes son lo que solamente buscan quedarse con tu dinero.

Hay algo que debes saber: para reducir la celulitis es necesario esforzarse.

Sé que se ofrecen muchas cremas milagrosas pero no debes perder tu tiempo y tu dinero, estas cosas simplemente no funcionan.

La mejor manera para reducir tu celulitis es moviéndote. Y moviéndote lo más que puedas. Siempre teniendo en cuenta las posibilidades físicas y de tiempo que posea cada uno.

Pero por más que tú no cuentes con demasiado tiempo, hay ciertas cosas que puedes hacer para ejercitarte. Caminar al trabajo, o andar en bicicleta, usar las escaleras en lugar del elevador, etc. Con estas pequeñas modificaciones, verás que tu celulitis mejorará notablemente.

Obviamente que cuanto más ejercicio puedas hacer, obtendrás mejores y más rápidos resultados. Una buena rutina de ejercicios cardiovasculares y de fuerza hará que tu celulitis disminuya notoriamente. Tu cuerpo perderá grasa, mejorarás tu musculatura y esto hará que la piel esté más suave y más firme.

Si quieres hacer ejercicios más focalizados en las zonas afectadas, puedes realizar entrenamientos específicos en la zona de los glúteos, abdominales o piernas, según lo necesites.

Hay muchos ejercicios diversos que puedes hacer y esto hará que puedas solucionar tus problemas físicos y evitar que te aburras.

Cuanto más constante seas, más rápido podrás ver los resultados y empezar a disfrutar de las mejoras. Es muy importante que si no ves los resultados que esperas no te desalientes ya que dependiendo de las personas o la exigencia que le apliques a tus rutinas, los efectos pueden tardar un poco más en identificarse.

Focalizando En Las Áreas Afectadas Por La Celulitis



El 90% de las mujeres que sufren de celulitis, y ésta suele depositarse en la zona de las nalgas y los muslos.

Puede variar la zona de afección pero en lo que todas las mujeres coinciden es en querer hacer desaparecer la celulitis de sus vidas cuanto antes.

Por falta de información, o información equivocada, la mayoría de las mujeres sueñan con una solución mágica, es decir que su celulitis desaparezca para siempre y sin realizar ningún esfuerzo.

Lamentablemente, terminan perdiendo el tiempo y su dinero en productos y tratamientos anti-celulitis que no son permanentes.

En este artículo encontrarás soluciones verdaderas para reducir tu celulitis en nalgas y muslos, de manera natural y para toda la vida.

Usted debe ser consciente que la celulitis no es causada por toxinas, por mala circulación, ni por exceso de líquido sino que es simplemente grasa que sobresale del tejido conectivo debajo de la piel.

Es evidente que las cremas y tópicos no pueden considerarse buenas soluciones, ya que lo único que realizan es hinchar la zona durante un corto período de tiempo y luego la celulitis reaparece, mientras que su dinero continúa desapareciendo.

Para poder eliminarla, debes focalizar tu tratamiento en las causas de la celulitis: los cambios hormonales, la dieta y la falta de ejercitación. Cambiando estos aspectos de tu vida, comenzarás a tonificar y endurecer tus músculos y piel, dándole un aspecto más liso y juvenil.

Tú puedes eliminar tu celulitis en 8 semanas sin tener que realizar ejercicios cardiovasculares intensos.

Con simples ejercicios como colocarse en cuclillas repetidas veces podrás obtener excelentes resultados. Este tipo de ejercicio de resistencia logra controlar las hormonas y tonificar las áreas afectadas. Si además lo combinas con los alimentos adecuados, tu celulitis desaparecerá en poco tiempo y para siempre.

Si te dispones a ayudar a tu cuerpo a sobrevivir de la celulitis, lograrás recomponer el colágeno de tu piel, y tonificar tus músculos.

Recupera tu autoestima y tu estética corporal. Vuelve a tener el cuerpo que alguna vez has tenido, sin necesidad de utilizar ningún producto estafador y soluciona tu problema de la una manera natural y permanente.

Las Nalgas: Una Zona Crítica

Cuando hablamos de celulitis, la mayoría de la grasa se acumula en las nalgas y muslos, siendo estas zonas las más perjudicadas de todo el cuerpo. Durante este artículo, le contaremos ciertos trucos y consejos útiles para poder eliminar su celulitis definitivamente.

Mucha gente cree que la celulitis ocurre a causa de ciertas toxinas, retención de líquido o mala circulación. La celulitis es grasa común que sobresale a través del tejido conectivo debajo de la piel, logrando un aspecto de piel de naranja. Esta acumulación ocurre gracias a cambios hormonales, mala alimentación y falta de ejercicio.

En los muslos y nalgas, la piel es más fina y hay mayor almacenamiento de grasa, y es por eso que la celulitis es más visible en estas zonas.



Si deseas eliminar tu celulitis para siempre, debes tomar nota sobre estos consejitos:

- Para empezar, debes beber mucha agua. Beber al menos 2 litros de agua por día mejorará tu celulitis ya que devuelve la elasticidad y tenacidad a tu piel dándole un aspecto más joven, y no eliminará toxinas como muchos creen. Beber mucha agua ayudará al aspecto de tu celulitis en las áreas más problemáticas.

- Otro consejo importante es ejercitarse. Puedes realizar ejercicios cardiovasculares intensos, como aconsejan muchos expertos, y con esto obtendrás los resultados deseados. Debes tener en cuenta que si realizas un entrenamiento de resistencia con ejercicios cardiovasculares de nivel bajo, obtendrás los resultados en un menor tiempo.

- Es muy recomendable realizar una rutina de ejercicios y acompañarlo con ciertos cambios en la alimentación. De esta forma lograrás excelentes y permanentes resultados antes que cualquier otra mujer.

- No te dejes engañar por las mentiras que utilizan los laboratorios para vender sus productos y tópicos para la celulitis. Estos solo te brindarán resultados temporales, tu celulitis volverá al poco tiempo y lo único que continuará desapareciendo será tu dinero. Si cambias tus hábitos alimenticios y sumas algunos ejercicios adecuados, tu celulitis desaparecerá al poco tiempo.

Para saber cómo deshacerte de la celulitis para siempre, puedes visitar CelulitisNuncaMas.com. Está demostrado que este tratamiento natural reducirá tu celulitis en tan sólo 8 semanas, sin efectos secundarios y para siempre!

Ejercicios Para Deshacerse De La Celulitis

Está de más decir que a medida que tomes más medidas para reducir tu celulitis, obtendrás mejores y más rápidos resultados. Sin embargo, hay diferentes opiniones sobre qué tipo de ejercicio deben realizarse. La mayoría tiene la postura que correr y andar en bicicleta es lo mejor que puede hacer. Todas las mujeres coinciden en que quieren esforzarse lo menos posible y obtener los mejores resultados.

Antes que nada, debes saber que la celulitis es grasa común que sobresale del tejido conectivo debajo de la piel, dando un aspecto de requesón. Las principales causas que hacen que aparezca la celulitis son los cambios hormonales, una dieta defectuosa y la falta de ejercicio. La celulitis no es causada por toxinas, problemas de circulación o retención de líquidos, como muchas mujeres creen. Como la piel de las nalgas y muslos es más fina y en esta zona hay una mayor cantidad promedio de grasa, la celulitis es más visible.

El ejercicio de resistencia es el más eficaz para lograr los mejores resultados en la menor cantidad de tiempo. No es necesario perder demasiado peso ni correr todo el día, un ejercicio cardiovascular bajo logrará los cambios que estás buscando. Necesitas enfocar tu ejercitación en las zonas más perjudicadas. Las sentadillas son el trabajo más completo que puedes realizar para lograr tus objetivos. Solamente poniéndote en cuclillas varias veces al día tonificarás toda la parte inferior del cuerpo, que suele ser la zona más afectada. En caso de disponer del tiempo y de las ganas necesarias, puedes combinar este tipo de ejercicio con movimientos cardiovasculares moderados. De esta manera podrás obtener mayores resultados.

Además de la parte de la ejercitación, es altamente recomendable realizar ciertos cambios en tu dieta, sustituyendo algunos alimentos concretos que son perjudiciales y así podrás ver mejores resultados. Si logras adaptar todos estos cambios a tu vida, controlarás tus cambios hormonales, tonificarás tu cuerpo y lograrás eliminar la celulitis para siempre! No te dejes engañar, ningún producto ni tópico hará todo este trabajo por ti.



Conclusión

Deseo haberla influido para que comience a adoptar medidas para comenzar a combatir y eliminar la celulitis, y un trabajo focalizado exclusivamente en ejercicios ese fin, realizado por profesionales, es lo único que le dará resultados. Y solo debe dedicarle un par de minutos por día, solo unos días a la semana.

Si desea conocer más, puedo asegurarle que encontrará un programa de ejercicios simples en "**Celulitis Nunca Más**", una vez que lo conozca estará lamentándose de no haber comenzado antes...

Si existe alguna pregunta que desee hacerme, puede dirigirse al sitio web, y allí encontrará la forma de contactarme directamente:

> > http://bitly.com/CelulitisNuncaMasSitioOficial**<< Click Aquí**

Yo quiero que usted se deshaga de la celulitis tanto como usted, lo crea o no. Si le he proporcionado suficientes respuestas basadas en la investigación, y usted realmente y desesperadamente quiere que la zona inferior de su cuerpo luzca bien alisada y sexy, entonces hoy es el día perfecto para que comience.

En 3 a 4 semanas, usted se mirará al espejo (desnuda) AMANDO totalmente lo que ve, deseando haber comenzado antes.

Si está cansada de perder dinero en estafas, y está cansada de esconderse y evitar situaciones sociales a causa de la celulitis, entonces es el momento para que usted pueda SER CONSTANTE y transformar la piel de su zona inferior del cuerpo y los hoyuelos en una piel bien tonificada, lisa y sexy de la que usted NO ES consciente, y querrá exhibir y fanfarronear cuando lo desee, aunque sea sólo mirarse a sí misma desnuda, en el espejo...

Puede comenzar a reducir su celulitis hoy mismo, comience aquí:

>> http://bitly.com/CelulitisNuncaMasSitioOficial

Mercedes Vila

Especialista en Celulitis
y Entrenadora Personal